

Trabajo en equipo. Liderazgo emocional en entornos sanitarios

1. [Página Principal](#)
2. [LID_CLM/S/22959](#)
3. [Módulo 7. Estilo de comunicación vinculatorio](#)
4. [Test Evaluación Módulo 7](#)

Comenzado el	miércoles, 14 de junio de 2023, 19:38
Estado	Finalizado
Finalizado en	miércoles, 14 de junio de 2023, 19:48
Tiempo empleado	10 minutos 18 segundos
Puntos	21,00/30,00
Calificación	7,00 de 10,00 (70%)
Comentario -	¡Enhorabuena! Ha superado con éxito el Módulo 7.

Pregunta **1**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La asertividad es:



a.

Una habilidad social que se centra exclusivamente en la importancia de saber decir no.



b.

Es la forma de comunicación en la que nuestro motor es ayudar y cumplir las necesidades de los demás para que estén bien.



c.

Es la forma de imponer nuestra opinión y que sea escuchada, ya que es un derecho asertivo



d.

Es un estilo o forma de comunicación que minimiza el conflicto, ya que se trata de una forma adecuada para comunicarnos y enfrentarnos a las situaciones sociales, expresando abiertamente nuestras opiniones, deseos y/o sentimientos.

Pregunta **2**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Aprender a decir que no es una habilidad social que se desarrolla cuando:



a.

Aprendemos a dar explicaciones convincentes de nuestros argumentos de negativa, para que la persona no se ofenda



b.

No es tan importante, la vida es hoy por ti y mañana por mi



c.

Es algo que no es bueno para una relación de confianza, así que es mejor estar disponible



d.

El hecho de que no me apetezca acceder a una petición es suficiente razón para decir NO.

Pregunta **3**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El anhelo de conocernos a nosotros mismos y de conocer a nuestros semejantes fue expresado en el lema delfico: "Conócete a ti mismo". Esta es la fuente primordial de toda psicología.

Seleccione una:

- Verdadero
 Falso

Pregunta **4**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La única forma de alcanzar el conocimiento total consiste en el acto de amar: ese acto trasciende el pensamiento y las palabras

Seleccione una:

- Verdadero
 Falso

Pregunta **5**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La Autenticidad en la comunicación es:

- a.
Es expresar sin filtro todo lo que sentimos cuando estamos con la emoción activa

b.

Es expresar siempre y sin excepción, lo que se piensa respecto a lo que el otro tiene que hacer para estar bien



c.

Es la capacidad de ser uno mismo. Implica coherencia entre lo que uno es, piensa y siente, entre lo que vive y lo que expresa.



d.

Es la capacidad para actuar según requieran las circunstancias y las demandas externas, hacer lo que hay que hacer eficazmente

Pregunta 6

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La empatía es:



a.

Una disposición interior que supone hacer un esfuerzo para comunicarse con otra persona desde lo profundo.



b.

Es la capacidad de poder contagiarnos de lo que está sintiendo la otra persona a nivel emocional, recordando situaciones personales parecidas



c.

Es parecido a la simpatía, una sintonía emocional con otra persona en un sentimiento que es común a los dos y no exclusivo de uno de ellos.



d.

Es algo que surge sin esfuerzo y es lo natural cuando trabajas en profesiones de ayuda

Pregunta 7

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Un estilo de comunicación es:



a.

Una manera particular y exclusiva que tenemos de comunicarnos que se mantiene en todas las áreas de nuestra vida



b.

Una forma o manera de comunicarse, los principales estilos son: inhibido, alegre y asertivo.



c.

Una forma/ manera de comunicarse. No existen estilos puros. Varía en función de la situación o de las personas con las cuales interactuamos.



d.

Existen dos: comunicación verbal y comunicación no verbal

Pregunta **8**
Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La comunicación interpersonal (como me comunico con los demás) y la comunicación intrapersonal (como me comunico conmigo y la calidad de mis diálogos interiores):



a.

Se pueden obtener los mismos resultados tanto si se modifica la forma de conversar con uno mismo como si no.



b.

Conversar efectivamente es sencillo, se debe entrenar y practicar lo que le digo a los demás, aunque por dentro no esté del todo de acuerdo.



c.

La apertura empieza por uno mismo, de nada servirán sus esfuerzos si no aprende primero a observar sus propias conversaciones y trabaja en usted mismo.



d.

Se relacionan entre sí, pero no de una manera directa

Pregunta **9**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El estilo de comunicación explosivo o agresivo se caracteriza por:

a.

Un comportamiento verbal vacilante con una postura corporal cerrada

b.

Un comportamiento verbal impositivo y un comportamiento no verbal donde tiende a invadir el espacio físico de los demás

c.

Un comportamiento verbal amable, pero un comportamiento no verbal invasivo y tiene las ideas muy claras

d.

Una posición de seguridad y humildad y con una cierta tendencia un poco brusca a la hora de expresar sus necesidades

Pregunta **10**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La CNV, la comunicación no violenta, es una habilidad, una conducta aprendida. El objetivo: conexión.

Seleccione una:

Verdadero

Falso

Pregunta **11**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Nuestra acción puede ocasionar sufrimiento en el otro, pero el origen del sufrimiento proviene de una necesidad no satisfecha.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta **12**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El estilo de comunicación inhibido se caracteriza por:

-
- a.
Una fuerte autoestima, humildad y una capacidad de no interrumpir
-
- b.
Tiende a evitar las situaciones de conflicto y no defiende sus derechos
-
- c.
Una comunicación verbal dudosa y una comunicación no verbal donde se respetan mucho los silencios y se mantiene el contacto visual
-
- d.
Sigue el lema de que a veces es mejor expresar lo que uno siente en libertad que no decirlo

Pregunta **13**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El estilo de comunicación asertivo se caracteriza por:

a.

Una baja autoestima y una tendencia a no expresar lo que necesita

b.

Tiene una buena autoestima y un buen concepto de sí mismo, es capaz de cumplir sus objetivos sin invadir a los demás

c.

Logra sus objetivos, aunque eso suponga tener malas relaciones con los demás o incluso humillarles

d.

Es un estilo que no tiene grandes ventajas en la comunicación.

Pregunta **14**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La comunicación es verbal y no verbal:

a.

La comunicación verbal hace referencia a las palabras y la no verbal a todo lo demás

b.

La comunicación verbal hace referencia a las palabras y al tono de voz, y a los movimientos de brazos mientras hablamos

c.

La comunicación verbal tiene que ver con las palabras y el tono de voz y es lo que más importancia tiene en la recepción del mensaje por el receptor

d.

La comunicación verbal, tiene que ver con las palabras y el tono de nuestra voz y la comunicación no verbal con el contacto visual, gestos faciales, movimientos de brazos y manos, postura y distancia corporal, y otros elementos como la energía humana.

Pregunta **15**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La comunicación tiene un objetivo principal: la conexión. Por eso es de gran importancia tener en cuenta:

a. Los consejos siempre son bien recibidos y nos ayuda a conectar profundamente con los demás

b. Nuestra manera de pensar tiene que ser capaz de ser expresada, por encima de todo hemos de mantener nuestra palabra y no cambiar de opinión

c. Los juicios y las interrupciones son normales y si hay amor la conexión no se ve alterada por ello

d. Ser consciente de nuestros actos violentos en la comunicación nos acerca a la serenidad y a una manera de pensar más consciente y respetuosa

Pregunta **16**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Dentro de las habilidades y técnicas para tener una comunicación eficaz las principales son:

a. Paciencia, simpatía y buenos temas de conversación



b.

Tener sentido del humor y aprender a relativizar los problemas propios y ajenos, quitar importancia a las cosas



c.

Autenticidad, escucha activa, empatía y aceptación



d.

Escucha respetuosa, silencio y conexión

Pregunta **17**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La escucha activa es:



a.

Algo que sucede cuando nos mantenemos en silencio y sin hablar



b.

Cuando estamos atentos a todo el proceso de la comunicación y no únicamente al mensaje verbal. Para ello tenemos que demostrar a la otra parte que le estamos escuchando



c.

Fundamental para poder dar buenos consejos



d.

Es un proceso íntimo, el otro puede sentirse o no escuchado

Pregunta **18**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La CNV ayuda a la persona a vincularse con esa parte de sí misma capaz de comprender con el corazón y expresarse sin agresiones verbales.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta 19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Marca cuál no es un obstáculo para la escucha activa:

- a. Arco de distorsión
- b. Contacto visual
- c. Interrupciones
- d. Juicios y opiniones

Pregunta 20

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Tener un estilo de comunicación asertivo, implica haber aprendido a reconocerse, y esto implica tener una imagen positiva de uno mismo/a.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso

Pregunta 21

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Lo que no nos ayuda para tener una buena escucha activa es:

a.
Reflejar en el rostro la emoción del otro

b.
Preguntar

c.
Recapitular

d.
Interrumpir

Pregunta 22

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Emitir palabras de refuerzo y cumplidos:

a.
Pueden definirse como verbalizaciones que suponen un halago para la otra persona o refuerzan su discurso al transmitir que uno aprueba, está de acuerdo o comprende lo que se acaba de decir. Fortalece nuestras relaciones

b.
No tienen mucho sentido en una comunicación profesional, es más para uso de la comunicación emocional más íntima

c.

Puede ser confundido con una manera de manipular a nuestro interlocutor y hay que evitarlo



d.

Es más necesario expresarse cuando las cosas no van bien

Pregunta 23

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

De cara a emitir y recibir críticas, hay que tener en cuenta:



a.

Al criticar a otra persona, es importante hablar de lo que es y sus características repetidas, y no entrar en detalles concretos de lo que hace.



b.

Elegir el lugar y el ambiente adecuado



c.

Si lo hacemos delante de más personas mejor, así tenemos más apoyo



d.

Los elogios se hacen en privado para no intimidar a quien los recibe

Pregunta 24

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

De cara a recibir una crítica nos puede ayudar:



a.

Aprender a defendernos de los comentarios indirectos de lo que nos quieren decir y no nos dicen



- b.
Desmoronarse, así la otra persona entenderá como te estas sintiendo
- c.
Abrirnos a lo posibilidad de reconocer que recibir una crítica es una oportunidad para aprender.
- d.
Que nos la den por escrito, para que no se note mi reacción emocional.

Pregunta **25**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para poder emitir una crítica, nos puede ayudar:

-
- a.
Marcar la diferencia entre lo que es y lo que se piensa que es, sabiendo que hay diferentes percepciones. Evitar juicios y etiquetas
- b.
Saber que nuestros sentimientos son generados por los comportamientos de los demás y es importante poner limites
- c.
Ir al grano, y expresar solo lo que te molesta sin necesidad de expresar sentimientos
- d.
Saber que a la otra persona no le tiene porque incomodar, a nadie nos molesta que nos digan lo que hacemos mal, es la única manera de mejorar.

Pregunta **26**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La técnica de asertividad para emitir crítica llamada técnica del Sándwich incluye los siguientes pasos en la expresión. Marca la correcta en contenido y en orden.



a. “Cuándo tu eres ...” (identidad) “Yo me siento” (emoción) “Me gustaría ...” (necesidad, petición y negociación) “Te agradezco” ...



b. “Entiendo que ...” (empatía) “Cuándo tu ...” (comportamiento) “tú me haces sentir” (emoción) “Me gustaría ...” (necesidad, petición y negociación) “Te agradezco ...”



c. “Entiendo que ...” (empatía) “Cuándo tu ...” (comportamiento) “Yo me siento” (emoción) “Me gustaría ...” (necesidad, petición y negociación) “Te agradezco ...”



d. “Entiendo que ...” (empatía) “Cuándo tu ...” (comportamiento) “Yo me siento” (emoción) “Me gustaría ...” (necesidad, petición y negociación)

Pregunta **27**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para recibir una crítica nos puede ayudar:



a. No escuchar todo lo que nos dicen para que no nos afecte



b. Escuchar hasta al final en un estado de tranquilidad y aceptar lo que nos digan sea cierto o no asumiré lo que sea que tenga que cambiar



c. Escuchar hasta el final y cuando termine, ser capaz de diferenciar el contenido de la forma y sino considero que es cierto, poder expresarlo y dar un argumento concreto y desde el corazón



d. Tener preparada otra crítica para ya aprovechar la ocasión y decir también a mi lo que me molesta

Pregunta 28

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Expresar nuestras necesidades es algo de fundamental importancia, porque:

a.

Todo lo que hacemos es para el encuentro de nuestras necesidades. Por eso es clave cambiar el necesito que tú, por el yo necesito

b.

Porque los demás han de satisfacer nuestras necesidades

c.

Es importante y más correcto expresar nuestras necesidades diciendo claramente lo que necesito que el otro haga para evitar tensiones innecesarias

d.

Es una opción, no es necesaria.

Pregunta 29

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Una relación se afianza cuando la culpabilización mutua aumenta y cada uno de los miembros escucha, comprende y considera las necesidades del otro en igualdad con las suyas. El objetivo es la comprensión, no tener razón.

Seleccione una:

Verdadero

Falso

Pregunta 30

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Al criticar a otra persona hemos de hacer referencia a lo que la persona es y no hablar de lo que hace.

Seleccione una:

- Verdadero
- Falso